

اختفاء مواطن من القدس



القدس - خرج الشاب ايمن عز الدين من منزله الكائن في شارع الحريري قبالة نادي الموظفين وذلك بهدف شراء جريدة والعودة ثانية الى البيت ولكن آثاره اختفت منذ ذلك اليوم.

وقد ابلغت عائلته الشرطة الاسرائيلية عن غيابه واعطت اوصافه للشرطة من أجل البحث عنه بعد ان تفتت سلطات معتقل للسكينة ان يكون محتجزا لديها.

والشاب الذي يعمل ميكانيكي سيارات في المنطقة الصناعية في واد الجوز بالقدس.

مجلس طلبة جامعة النجاح يندد بعدوان «أهل» ضد المخيمات

نابلس - اصدر يوم امس مجلس اتحاد طلبة جامعة النجاح الوطنية في نابلس بياناً تندوا فيه بالعنصرية والتمييز التي تشهدها عصابات «أهل» العميلة ضد الوجود الفلسطيني في لبنان.

وقد طالب البيان الامة العربية وشعوبها وجميع الدول لمحاربة العنصرية على النشطاء السوريين والعصابات العميلة لوقف الحجاز التي ترتكب ضد أهله ووقف حصار الجوع الذي استمر اكثر من اربعة اشهر.

واعتبر البيان ما يجري هوناً ومذمة ومتهمة الاطراف للقضاء على منظمة التحرير الفلسطينية.

اصابة طفلين في حوادث سير بقرية حواش

قرية - صعدت سيارة في جبالا ليل في منطقة الحواش والطفل اناث سعيد في سن ١٢ سنة وقد نقل لمستشفى الشفاء حيث ادخل قسم العظام واصابته بكسر في ساقه الايمن.

وفي حادثة اخرى صعدت سيارة اخرى الطفل علاء الدين مطلق الملاح في سن ١٠ سنوات واصيب باصابات خطيرة في راسه في مستشفى الشفاء للعلاج.

وقامت شرطة المرور بالتحقيق بالحوادث.

اهالي القنوقية يطالبون بافتتاح الجمعية الخيرية للرعاية الطبية بالقرية

جنين - طالب السكان في قرية القنوقية والقرى المجاورة السلطات الاسرائيلية السماح لهم بافتتاح الجمعية الخيرية للرعاية الطبية والتي أصبحت مركزاً صحي جافاً لخدمتهم.

ويذكر ان البناء مكون من طابقين على الطراز الحديث وأنه تم تنفيذ على نفقة التجار من قبل الحسنيين في القرية السعيدية وكان الطابق الاول قد اكتمل على نفقة الحسنيين السويدي للهندسة حسن باغفار.

وقد صمم المركز من أجل خدمة اكثر من ٢٠ ألف مواطن يعيشون في المنطقة غير ان السلطات الاسرائيلية لم توافق رغم انتهاء المشروع وتكاليفه الباهظة على السماح لهذه الجمعية الخيرية بالعمل.

اسرائيل تعتزم القيام بحملة جباية بين اغنياء اليهود لتمويل عملية تطوير طائرة «لافي»

تل ابيب - يبذل المسؤولون في الجهاز العسكري الاسرائيلي حالياً اقتراحاً يقضي بالعمل على تمويل عملية تطوير وتصنيع طائرة «لافي» الحربية بواسطة القيام بحملة جباية خاصة في اوساط اليهود الاغنياء في اسرائيل وخارج اسرائيل.

وعلم ان وزير الدفاع الاسرائيلي اسحق رابين ورئيس هيئة الاركان العسكرية موشي ايلي وخبراء وزارة الدفاع الاقتصاديين متفقون على انه من غير الممكن اتمام العمل في برنامج مشروع «لافي» حسب جدول الاعمال لعدد لا اقل من ١٠٠ مليون دولار العسكري الاسرائيلي على اموال اضافية غير اموال المساعدات الاميركية لاسرائيل.

ويقول هؤلاء بان هذه الزيادة لصالح المشروع أصبحت ضرورية وملحة من أجل الاستمرار في مشاريع التسليح والتدريب والتي قد تعرضت للتقليص بشكل كبير وعلى اعتبار ان مشروع «لافي» يعتبر مشروعاً قومياً ويجب تخصيص موارد له من خارج ميزانية وزارة الدفاع الاسرائيلية.

ويعتقد مسؤولون كبار في وزارة الدفاع الاسرائيلية بان مشروع «لافي» يلائم اداء ايجابي في الولايات المتحدة واوروبا وان هناك ميزان جانبية في هذا المشروع تكفي لتحويل يهود اغنياء للتبرع من أجل التبرع لصالح هذا المشروع.

وتقول صحيفة «يديعوت» احريوت: الاسرائيلية بأنه لم يتضح بعد فيما اذا كان المقصود بهذا التوجه هو جمع تبرعات مباشرة من اغنياء اليهود او استصدار اوراق مالية يتم صرفها بكفالة حكومية من قبل اسرائيل بعد عدة سنوات.

وعلى ما يبدو فان قراراً بهذا الشأن سيخضع بعد ان يتم تحديد مصير مشروع «لافي» بصفة نهائية.

بدء نشاطات الجمعية الزراعية التعاونية في بيت امر

القدس - بدأ نشاطات الجمعية الزراعية التعاونية في بيت امر وذلك بشراء المساحة التي يزرع على المزارعين باسعار اقل من الاسعار الموجودة في السوق.

وسيتسهم كذلك في بيع العلاجات الزراعية باسعار تمنع من استغلال المزارع في بيت امر.

تنويه

نابلس - نشر يوم الاحد الماضي الموافق ١٩٨٧/٢/١٥ خبراً في جريدة «الشعب» وصحف اخرى عن قيام مجهولين بقطع ٤٨ شجرة زيتون من اراضي كفر قدوم وقد نقل رئيس مجلس قروي كفر قدوم صالح يوسف جمعة صاحب هذه الارض ما ورد في الخبر للمكثرون.

مناشدة واستنكار

نابلس - التقاضي يوسف ابو اجدي (ابو جمال) المستشار النقابي السابق للاتحاد العام لنقابات العمال ومكتب سفريات الجميل وجميع سائقي سيارات القدس في ميدان الحسين وجميع سائقي السرفيس على خط جامعة النجاح وجميع سائقي السرفيس في ميدان الحسين يستنكرون ويشدو ما تقوم به عصابات «أهل» العميلة ومن يقف وراءها بالتآمر على شعبنا الفلسطيني لايادته بحصارها مخيمات اخوتنا النازحين الفلسطينيين ويناشدون ذوي الضمائر الحية في العالم وهيئة الامم المتحدة بالتدخل عملياً لوقف الحصار والتوقف عن تجويع وابادة اخواننا والعمل على تزويد يدهم بالاغذية وسرعة اسفاح المصابين.

اعلان مزادة

تطرح بلدية رام الله للمزادة العلنية التزام رسوم سوق الخضار والفواكه بالجملة والمفرق للعدة الواقعة ما بين ١٩٨٧/٤/١٠ وحتى تاريخ ١٩٨٨/٣/٣١.

تبدأ المزادة في قاعة بلدية رام الله في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الاثنين الموافق ١٩٨٧/٣/٣١، ويدفع للمزاد (عشرة بالمائة) من قيمة المزادة نقداً وبالدنانير الارزني ويحتفظ به عند الاحالة كضامن، ويشترط ان يسدد قيمة الالتزام كاملاً دفعة واحدة بعد انتهاء المزادة مباشرة ولدى توقيع الالتزام.

خليل موسى خليل رئيس لجنة بلدية رام الله

ملاحظة - رسوم الاعلان تعود على من يرسل عليه المزاد

احكام بالسجن الفعلي والافراج عن مواطنين بالضفة

اصدرت المحاكم العسكرية الاسرائيلية يوم امس احكاماً مختلفة بالسجن الفعلي على عدد من المواطنين بتهمة امنية مختلفة.

فقد حكمت المحكمة العسكرية الاسرائيلية في غزة امس على المواطن صابر سالم اسماعيل ابو سهيلة (١٨ عاماً) من قرية جبالا بالسجن الفعلي لمدة ١٢ سنة و ١٠ سنوات مع وقف التنفيذ بتهمة التحريض بخرقة فتح للاحتطاف جندي اسراييلي وقتله والاستيلاء على سلاحه.

كما حكمت ايضا على المواطن بهجت احمد حسن نيب (١٩ سنة) من قرية جبالا بالسجن الفعلي لمدة ١٠ سنوات و ١٠ سنوات مع وقف التنفيذ لمدة خمس سنوات بتهمة التهمة السابقة لزميله ابو سهيلة.

وتراجع عنهما المحامي ابراهيم ابو نقة.

وحكمت المحكمة العسكرية الاسرائيلية في نابلس يوم امس على مواطن بالسجن الفعلي لمدة سنتين وثلاثة سنوات مع وقف التنفيذ.

ووجهت المحكمة له تهمة القاء حجارة على جنود اسرائيليين أثناء مقارعتهم تفتت قبل شهرين واسفر هذا الحادث عن اصابة ضابط في الجيش الاسرائيلي بجروح.

كما حكمت على المواطن رائد احمد عبد (١٧ عاماً) من مخيم بلاطة بالسجن الفعلي لمدة ٥ سنوات وثلاث سنوات مع وقف التنفيذ.

وحكمت ايضا على المواطن رائد عبد الحميد الحاج (٢٠ عاماً) من سكان مخيم بلاطة بالسجن الفعلي لمدة ٤ سنوات وبتهمة مع وقف التنفيذ.

وحكمت نفس المحكمة على المواطن مصطفى جبرين (١٧ عاماً) من مخيم بلاطة بالسجن الفعلي لمدة ٦ سنوات و ٤ سنوات مع وقف التنفيذ.

كما حكمت على المواطن هاني ابو حماد (١٨ عاماً) من سكان مخيم بلاطة بالسجن الفعلي لمدة ٤ شهور و ٦٠٠ شوكلة بتهمة الاشتراك في مقارعة والقاء حجارة.

وحكمت ايضا على كل من هاني ابو غضيب ومحمد صبح عبد الحفيظ بالسجن لمدة شهرين مع وقف التنفيذ لكل واحد منهما وغرامة مالية مقدارها ٢٥٠ شوكلة ايضا بتهمة توزيع جريدة «الوقف» عام ١٩٨٥.

من جهة ثانية افرجت السلطات الاسرائيلية عن المواطن عادل حوز الله (٢٤ عاماً) من نابلس بعد قضاء مدة حكوميته البالغة تسعة شهور.

اعتصام نسائي امام مقر وكالة الغوث الدولية بالقدس

القدس - اعتصمت عشرات النسوة الفلسطينيات وعدد من الطلاب والطالبات امس امام مقر وكالة الغوث الدولية في القدس.

وقد قامت ادارة الوكالة بإغلاق الابواب لمنع المعتصمات من الدخول الى مباني الوكالة.

واستدكرت النساء هذا الاجراء واصدن بياناً ضججن فيه اجراء الوكالة التي من واجبهها مساعدة اللاجئين.

وتضمن البيان استنكار النسوة المعتصمات للمناخ الذي يتعرضن لها من قبل السلطات الاسرائيلية في ايدان، وطالبن بفتح الحصار الفوري وادخال المواد التموينية والطبية للمحاصرين.

مدير التسويق لشركة «توتولا» يبحث مشاكل التجار في الخليل

الخليل - قام مدير التسويق لشركة «توتولا» الاسرائيلية بزيارة الى مدينة الخليل قبل فترة حيث اجتمع مع عدد من التجار لبحث موضوع نقص الاواني في اكيراس حليب توتولا.

واوضح هؤلاء التجار لخبير التسويق بان اكيراس الحليب تاتي الى الخليل خاصة من وزنها الحقيقي، وقد وعد بان يعقد جلسة طارئة لتكبار نقص الاواني في اكيراس حليب توتولا.

واستمع بعض التجار العرب للاداء لخبير التسويق لشرح أسباب النقص في الخليل.

وقد وعد بان يعقد جلسة طارئة لتكبار نقص الاواني في اكيراس حليب توتولا.

واستمع بعض التجار العرب للاداء لخبير التسويق لشرح أسباب النقص في الخليل.

وقد وعد بان يعقد جلسة طارئة لتكبار نقص الاواني في اكيراس حليب توتولا.

الحكم بالسجن على ثلاثة لصوص في الخليل

الخليل - حكمت محكمة بداية اللصوص احدهم من عائلة مهنا واثنان من عائلة ابو خريفة بالسجن الفعلي لمدة ثلاث سنوات على كل واحد منهم.

وقد اعترف هؤلاء اللصوص بقصصهم بـ ٤٧ عملية سطو وسرقة لعدد كبير من المنازل في الخليل وشواحيها.

ومن الجدير بالذكر ان هذه العصابات التي وصلت بانها اكبر وأخطر عصابة في منطقة جنوب الضفة كانت تقوم بخلق شبكات للنازل بطريقة فنية وسهلة، ومن ثم الانقضاض على المنازل وسرقتها بعد مراقبة لهذه المنازل جيداً ومفادرة اسلحتها لحضور الافراج او الاتراح بحيث يتجنب لهم للنازل سرقة هذه المنازل بسهولة.

مؤسسة الاستيراد للاستهلاك الشعبي

رام الله - شارع الاناعة - عمارة امية - الطابق الرابع

تعلن للجمهور الكريم بانها على استعداد لتلبية جميع طلباتكم من الادوات الكهربائية والمنزلية والاحذية والالبسة والعلطور.

مؤسسة الاستيراد للاستهلاك الشعبي تعمل لمصلحتكم فقط... مع عليكم الا بالاشتراك السنوي كي تحصل على جميع البضائع بسعر التكلفة

الاشتراك السنوي	للشخص المستقل	للعائلة
٢٠ شكيل	٣٥ شكيل	٦٠ شكيل
للطالب		

أمثلة على الاسعار

حذاء ستاتي ١٢ شكيل
بوسط رياضية ولادي ٨ شكيل
معجون اسنان ٥ شكيل
بلوزة ستاتي انكليزي ١٢ شكيل
سلة ورد طبيعي ٨ شكيل
مسجل واكمن ٣٥ شكيل
حذاء بناتي ٦ شكيل
آلة حاسبة ٢٨ شكيل
اصبع حمرة ٧ شكيل

علبه منكبير ٧ شكيل
قلم حواجب ٥ شكيل
سهار شمعدان على شكل ولد مع شمسية ٤ شكيل
بنطالون كاهن ٨ شكيل
ستاتي ١٢ شكيل
غرفة النوم ٨٤ شكيل
طقم طناجره قطع ستيل ٢٨ شكيل
جربان رجالي ١٢ شكيل

مؤسسة الاستيراد... حدث جديد في الضفة والقطاع

اسعارنا لانتافس على الاطلاق... والتجربة اكبر برهان

ملاحظة: سيركب قريباً مصنع كهربائي

التمساح

«أنس»

عز الدين عابدين

الخليل - انعم الله تعالى على السيد عز الدين عابدين وعقبته بمولود ذكر اسمياه أنس والولادة والمولود بصحة جيدة وقد تمت الولادة في مستشفى الدجاني بالقدس.

وبهذه المناسبة السعيدة يتقدم والدا المولود بظيم شكرهم وبلغ تقديرهم الى الدكتور بهيج الخياط الذي اشرف على عملية سير الولادة، وكما ويشكرون جميع اطباء وممرضي وممرضات مستشفى الدجاني لحسن رعايتهم تجاه نزل المستشفى.

راجين الله العلي القدير ان يعصم جميعاً لخدمة الانسانية جميعاً.

انه سمع مجيب

تهنئة

بالمولود الجديد

الخليل - يوسف الحبيب وعقبته بتقدماً بآخر التهناني وأجل التبريكات الى الاخ والصديق العزيز السيد عز الدين عابدين وعقبته بمناسبة المولود الجديد أنس.

جعله الله من أبناء السعادة وأقر به عين والديه.

فقهانينا والف مبروك

تهنئة

بالمولود الجديد

الخليل: اديس زاهده ونجله عرفه يتقدمون بأحر التهناني والتبريكات الى الاخ والصديق العزيز السيد عز الدين عابدين وبمناسبة ان من الله عليه بالمولود الجديد أنس.

جعله الله من أبناء السعادة وأقر به عين والديه.

فقهانينا والف مبروك

تهنئة بمولود

رزق السيد طلال حسن العامي والسيدة عقبته بمولود ذكر اسمياه «حسن»

وبهذه المناسبة تتقدم وفراق عائلتي بأحر التهناني القلبية مقرونة بخالص النماء الى الله عز وجل ان يجعله من أبناء السعادة تحت ظل والديه الكريمين.

والف مبروك

افتتاح دار حضانة لجمعية بيت امر الخيرية

القدس - بدأت جمعية بيت امر الخيرية مشروعاً جديداً وهو دار الحضانة.

فقد تم يوم السبت الماضي افتتاح الدار باعتمادات شهرية ومزينة حيث التحق في المدرسة الاطفال حتى الآن ويتوقع ان يلتحق عدد اخر.

كما افتتحت الجمعية دورة لتدريب اللغة العربية للمبتدئين مدتها ثلاثة اشهر، وتعلم العرب اربع مرات اسبوعياً ومواعيدها مسائية لتتناسب مع اوقات الموظفين والعمال.

اجتماع لاداء تعليمي بالقدس

القدس - عقد اتحاد معلمي وكالة الغوث اجتماعاً له امس ناقش فيه العديد من القضايا المهمة، كما اصدر بياناً خاصاً بالاحداث الدامية التي تجري في الخيمتين اللبنانيتين.

واستنكر الاتحاد سياسة فرض الإقامة الجبرية على المدرسين والتي كان اخرها فرض الإقامة الجبرية على المدرس احمد الحاج في عضو الاتحاد والمدرسة فدوى اللبدي.

بسم الله الرحمن الرحيم غرفة تجارة وصناعة نابلس اعلان

تعلن غرفة تجارة نابلس بانها ستطرح للتأجير بالمزاد العلني عدد من المكاتب من الدرجة الاولى في الطابقين الثالث والرابع من عمارة الواقعة في ارض الغزالية.

وتتألف بعض هذه المكاتب من غرفتين ومنافسهما والبعض الاخر من غرفة ومنافسها وهي مزودة بالياه ومربوطة بشبكة الهاتف المركزية كما ان العمارة مزودة بمصعدين.

يمكن للمرشحين في الاستشارة مشاهدة المكاتب يومياً من الساعة التاسعة صباحاً وحتى الساعة الواحدة بعد الظهر.

سيجري المزاد في الساعة العاشرة من صباح يوم الخميس الموافق ١٩٨٧/٢/٢٦ وعلى كل مزاد فسخ ٢٠٪ من قيمة المزاد كضامن، ويتم الاحالة النهائية بعد موافقة مجلس الادارة.

حافظ طوقان رئيس غرفة تجارة نابلس

ملاحظة: رسوم الدالة تعود على من يرسل عليه المزاد.

بلدية سلفيت اعلان مناقصة

تعلن بلدية سلفيت عن طرح عطاء بالظرف المغتم لتجسين وتوسيع الدخل الشمالي لمدينة سلفيت بما في ذلك تركيب حجر الشك للجزر والارصفة وصب الارصفة بالباطون ومد خطوط المجاري وتثبيت الشارع.

يمكن الحصول على نسخة العطاء والمخططات من قسم الهندسة في بلدية سلفيت خلال اوقات الدوام الرسمي وذلك لقاء مبلغ اربعون دينار اردني غير مستردة.

آخر موعد لقبول العطاءات تمام الساعة الحادية عشرة من قبل ظهر يوم الاربعاء الموافق ١٩٨٧/٣/٤

مرفقة بتأمين نقدي او شيك مصرفي او كفالة بنكية بقيمة عشرة بالمائة من قيمة العطاء.

ملاحظة: ١ - البلدية غير مقبلة بقبول ادى الاسعار.

٢ - اسجور الاعلانات في الصحف على من يرسل عليه.

حسن الزيز رئيس بلدية سلفيت

جامعة النجاح اعلان

استدعت السلطات الاسرائيلية امس الدكتور انطون منصور النائب التفتيشي لرئيس جامعة بيت لحم وابلغته قراراً بإغلاق الجامعة حتى مساء السبت ١٩٨٧/٢/٢١.

ادارة جامعة بيت لحم

بيان شجب واستنكار

نستنكر وبشدة ما تقوم به عصابات «أهل» العميلة ومن يقف وراءها بالتآمر على شعبنا الفلسطيني لايادته بحصارها مخيمات اخوتنا النازحين الفلسطينيين في مخيمات لبنان.

ونشاهد ذوي الضمائر الحية في العالم وهيئة الامم المتحدة بالتدخل عملياً لوقف الحصار والتوقف عن تجويع وابادة اخواننا والعمل على تزويد يدهم بالاغذية وسرعة اسفاح المصابين.

حركة الشبيبة الطلابية في جامعة بيت لحم

لجنة الشبيبة في مخيم الدهيشة

لجنة الدفاع عن الخيمتين في منطقة بيت لحم

لجنة لراة للعمل الاجتماعي في منطقة بيت لحم

محل تجاري للبيع في جنين

جنين - معروض للبيع محل تجاري بالمفتاح في عمارة فؤاد المركزية في جنين قرب سوق الخضار، طوله ١٢ متر، يحوي ديكور من الدرجة الممتازة.. يصلح لأي مشروع تجاري.

فعلي كل من يرغب في الشراء مراجعة مكتب جريدة (الشعب) في عمارة بسام بلبح الطابق الارضي مقابل كراج البياض.

قضايا إسرائيل



المؤتمر الدولي

ماذا ستكون نتيجة

الموافقة على حضوره؟

السيد بيرس يقول «نعم... ولكن»
والسيد شامير يقول «لا، بالتأكيد لا، ولكن»
ان مسألة اشتراك إسرائيل في المؤتمر الدولي ليست مسألة إيديولوجية، بل قضية عملية ذاتية على نحو واضح. لكن هذا الكلام لا يغير في شيء، فإذا كانت إسرائيل قد وافقت في الماضي على الاشتراك في مؤتمر دولي لا (لكن الصحيح ان إسرائيل وافقت، وبعد تردد طويل وكثير، ولكن لا يمكن القول ابدأ بان هذا المؤتمر كان في صالح وملحمة إسرائيل، بل وعلى الوجه العام كان مما يقال عنه «السيء» وال«الطاري»
السياسة ليست تورة نزلت من السماء، بل انها خط سير وفعالية معينة، من الممكن تغييره وفقا للواقع والظروف الدولية المستجدة، وان السؤال / المسألة الوحيدة هي اين توجد هذه الشروط، وهذه الظروف الجديدة - اذا كانت موجودة الآن، والتي من اجلها يجب على إسرائيل ان تغير سياستها وان توافق على حضور هذا المؤتمر الدولي الذي تدعو اليه معظم دول العالم. وان هذه السياسة، التي تدعو الآن الى تغييرها التي استطاعت - بين ما استطاعت تنفيذ - كبح جماح عجلة السير نحو المؤتمرات التي كانت عريته تتحرك في جنيف (ولا ننسى ان ذلك حدث بغضل مساعدة السادات) وتمكنت هذه السياسة من، تحريك الانظار، والاتجاه

السيد بيرس يقول «نعم... ولكن»
والسيد شامير يقول «لا، بالتأكيد لا، ولكن»
ان مسألة اشتراك إسرائيل في المؤتمر الدولي ليست مسألة إيديولوجية، بل قضية عملية ذاتية على نحو واضح. لكن هذا الكلام لا يغير في شيء، فإذا كانت إسرائيل قد وافقت في الماضي على الاشتراك في مؤتمر دولي لا (لكن الصحيح ان إسرائيل وافقت، وبعد تردد طويل وكثير، ولكن لا يمكن القول ابدأ بان هذا المؤتمر كان في صالح وملحمة إسرائيل، بل وعلى الوجه العام كان مما يقال عنه «السيء» وال«الطاري»
السياسة ليست تورة نزلت من السماء، بل انها خط سير وفعالية معينة، من الممكن تغييره وفقا للواقع والظروف الدولية المستجدة، وان السؤال / المسألة الوحيدة هي اين توجد هذه الشروط، وهذه الظروف الجديدة - اذا كانت موجودة الآن، والتي من اجلها يجب على إسرائيل ان تغير سياستها وان توافق على حضور هذا المؤتمر الدولي الذي تدعو اليه معظم دول العالم. وان هذه السياسة، التي تدعو الآن الى تغييرها التي استطاعت - بين ما استطاعت تنفيذ - كبح جماح عجلة السير نحو المؤتمرات التي كانت عريته تتحرك في جنيف (ولا ننسى ان ذلك حدث بغضل مساعدة السادات) وتمكنت هذه السياسة من، تحريك الانظار، والاتجاه

السيد بيرس يقول «نعم... ولكن»
والسيد شامير يقول «لا، بالتأكيد لا، ولكن»
ان مسألة اشتراك إسرائيل في المؤتمر الدولي ليست مسألة إيديولوجية، بل قضية عملية ذاتية على نحو واضح. لكن هذا الكلام لا يغير في شيء، فإذا كانت إسرائيل قد وافقت في الماضي على الاشتراك في مؤتمر دولي لا (لكن الصحيح ان إسرائيل وافقت، وبعد تردد طويل وكثير، ولكن لا يمكن القول ابدأ بان هذا المؤتمر كان في صالح وملحمة إسرائيل، بل وعلى الوجه العام كان مما يقال عنه «السيء» وال«الطاري»
السياسة ليست تورة نزلت من السماء، بل انها خط سير وفعالية معينة، من الممكن تغييره وفقا للواقع والظروف الدولية المستجدة، وان السؤال / المسألة الوحيدة هي اين توجد هذه الشروط، وهذه الظروف الجديدة - اذا كانت موجودة الآن، والتي من اجلها يجب على إسرائيل ان تغير سياستها وان توافق على حضور هذا المؤتمر الدولي الذي تدعو اليه معظم دول العالم. وان هذه السياسة، التي تدعو الآن الى تغييرها التي استطاعت - بين ما استطاعت تنفيذ - كبح جماح عجلة السير نحو المؤتمرات التي كانت عريته تتحرك في جنيف (ولا ننسى ان ذلك حدث بغضل مساعدة السادات) وتمكنت هذه السياسة من، تحريك الانظار، والاتجاه

اعلان المناطق المحتلة في الضفة الغربية للسيادة الاسرائيلية. احداث الضفة الغربية الاحداث والانقلابات الأخيرة التي وقعت في الضفة الغربية وقطاع غزة في الآونة الأخيرة كانت سبباً في بفضله (بسيبه) نوعاً من احترام الضمان المتأججة بين المواطنين الدروز في الضفة الجولان وكثرت سبباً في احداث نوع من الضمان بين المواطنين الدروز بضرورة الانضمام للانظمة الوطنية في الضفة الغربية وضرورة التنسيق مع الفلسطينيين في كل الاحداث التي تقع عند الاحتلال الاسرائيلي مع ان الفرق الاكيد هو ان ذلك الامر من الصعب جداً حدوثه لان عدد السكان الدروز قليل جداً، ولكن في هذا الموضوع لم يلبس البلاء العام دوره مرة أخرى في الأحداث: «هو عدم هو صديقك» وبمنظرة سريعة الى الوراء يتضح بان خرق الضمان الاسرائيلي على هضبة الجولان فانها عملية لم تتوقف عند حد عدم مساعدتها في تحسين الأوضاع مع الدروز وتقريرهم من اسرائيل بل على العكس من ذلك كانت سبباً لابعادهم أكثر فأكثر من اسرائيل وعن السياسة الاسرائيلية المبجلة الكبيرة في التوجهات ضد اسرائيل فانها ليست الا حلقة جديدة من حلقات المعارضة التي ستؤدي في النهاية الى تمرد وعصيان الدروز بشكل عام ومنذ الآن لن تكون الهراوات ولا الغازات المسيلة للدموع كافية ولا ممانعة لاستمرار المواطنين الدروز في الجولان من مؤاضلة عصيانهم المدني ضد الهيئات الاسرائيلية.

اعلان المناطق المحتلة في الضفة الغربية للسيادة الاسرائيلية. احداث الضفة الغربية الاحداث والانقلابات الأخيرة التي وقعت في الضفة الغربية وقطاع غزة في الآونة الأخيرة كانت سبباً في بفضله (بسيبه) نوعاً من احترام الضمان المتأججة بين المواطنين الدروز في الضفة الجولان وكثرت سبباً في احداث نوع من الضمان بين المواطنين الدروز بضرورة الانضمام للانظمة الوطنية في الضفة الغربية وضرورة التنسيق مع الفلسطينيين في كل الاحداث التي تقع عند الاحتلال الاسرائيلي مع ان الفرق الاكيد هو ان ذلك الامر من الصعب جداً حدوثه لان عدد السكان الدروز قليل جداً، ولكن في هذا الموضوع لم يلبس البلاء العام دوره مرة أخرى في الأحداث: «هو عدم هو صديقك» وبمنظرة سريعة الى الوراء يتضح بان خرق الضمان الاسرائيلي على هضبة الجولان فانها عملية لم تتوقف عند حد عدم مساعدتها في تحسين الأوضاع مع الدروز وتقريرهم من اسرائيل بل على العكس من ذلك كانت سبباً لابعادهم أكثر فأكثر من اسرائيل وعن السياسة الاسرائيلية المبجلة الكبيرة في التوجهات ضد اسرائيل فانها ليست الا حلقة جديدة من حلقات المعارضة التي ستؤدي في النهاية الى تمرد وعصيان الدروز بشكل عام ومنذ الآن لن تكون الهراوات ولا الغازات المسيلة للدموع كافية ولا ممانعة لاستمرار المواطنين الدروز في الجولان من مؤاضلة عصيانهم المدني ضد الهيئات الاسرائيلية.

للناشرين ودور المطابع

يملأه ضم النصيب الألكتروني في طابع (الشعب) عن استلامه لتقنية عمليات الطباعة والكثافة العالية

باسم الأوقات وأنسب الأسعار

وقت وسرعة في العمل

للمراجعة ت ٢٨٩٨٨١٢-٥ ابو صرصة

المهرل للصناعة

حيث تجدون أفضل الأسعار للمعدات المحلية

القدرس - شارع سليمان ١٩

قرب سركة للأجهزة الكهربائية ت ٢٨٩٢٩٣-٥

نورنا تصمموا من رايونا

مجنزة والا فلن يكن. بعدد السيارات العادية وسيارات الجيب ان تسير في شوارع وازقة قري هضبة الجولان في حالات الشغب والتظاهر لان رفق الحجارة والاشتبك بالأيدي معهم يكون على مستوى كبير من العنف والخطورة التي لا بد من التهيب لها سلفاً.

المواطنين في هضبة الجولان تعلموا شيئاً مهما وهو ان السلطات الاسرائيلية لا يمكنها ان تدخل معهم في صراعات عنف دموية على الدول ولا يمكنها استعمال العضلات في كل يوم لان الجيش الاسرائيلي كان يقتحم عنوة كل مكان من بيوت الانتفاضات ويقوم بكل الطرق للتحرك لديه بضرب هذه البيوت وذلك

مجنزة والا فلن يكن. بعدد السيارات العادية وسيارات الجيب ان تسير في شوارع وازقة قري هضبة الجولان في حالات الشغب والتظاهر لان رفق الحجارة والاشتبك بالأيدي معهم يكون على مستوى كبير من العنف والخطورة التي لا بد من التهيب لها سلفاً.

المواطنين في هضبة الجولان تعلموا شيئاً مهما وهو ان السلطات الاسرائيلية لا يمكنها ان تدخل معهم في صراعات عنف دموية على الدول ولا يمكنها استعمال العضلات في كل يوم لان الجيش الاسرائيلي كان يقتحم عنوة كل مكان من بيوت الانتفاضات ويقوم بكل الطرق للتحرك لديه بضرب هذه البيوت وذلك

تنبهوا! انتباه

ولفت انتباه

الى السادة اصحاب السيارات الخاصة والعمامة والمؤسسات والجامعات والشركات ولكل من يهيم استعمال الطيارات الانائية الشهيرة التي اثبتت انها الطيارات الاولى من نوعها في العالم من حيث القوة والجودة والاتقان ولتأنيته ذات الكلفة والضمان لدى الشراء

تأخذ الاسم الصحيح واعذر التقليد والتمسك بالذات

ديتا

هذا الاسم الذي يتألف من اربع حروف فقط ومحاط باللون الاحمر والبرتقالي والاصفر

ديتا

هذا الاسم الذي يتألف من اربع حروف فقط ومحاط باللون الاحمر والبرتقالي والاصفر

مجنزة والا فلن يكن. بعدد السيارات العادية وسيارات الجيب ان تسير في شوارع وازقة قري هضبة الجولان في حالات الشغب والتظاهر لان رفق الحجارة والاشتبك بالأيدي معهم يكون على مستوى كبير من العنف والخطورة التي لا بد من التهيب لها سلفاً.

المواطنين في هضبة الجولان تعلموا شيئاً مهما وهو ان السلطات الاسرائيلية لا يمكنها ان تدخل معهم في صراعات عنف دموية على الدول ولا يمكنها استعمال العضلات في كل يوم لان الجيش الاسرائيلي كان يقتحم عنوة كل مكان من بيوت الانتفاضات ويقوم بكل الطرق للتحرك لديه بضرب هذه البيوت وذلك

مجنزة والا فلن يكن. بعدد السيارات العادية وسيارات الجيب ان تسير في شوارع وازقة قري هضبة الجولان في حالات الشغب والتظاهر لان رفق الحجارة والاشتبك بالأيدي معهم يكون على مستوى كبير من العنف والخطورة التي لا بد من التهيب لها سلفاً.

المواطنين في هضبة الجولان تعلموا شيئاً مهما وهو ان السلطات الاسرائيلية لا يمكنها ان تدخل معهم في صراعات عنف دموية على الدول ولا يمكنها استعمال العضلات في كل يوم لان الجيش الاسرائيلي كان يقتحم عنوة كل مكان من بيوت الانتفاضات ويقوم بكل الطرق للتحرك لديه بضرب هذه البيوت وذلك

ديتا

هذا الاسم الذي يتألف من اربع حروف فقط ومحاط باللون الاحمر والبرتقالي والاصفر

ديتا

هذا الاسم الذي يتألف من اربع حروف فقط ومحاط باللون الاحمر والبرتقالي والاصفر

بالخمسة .. عد فاز على البيرة وظفر بكأس الواد الاخضر

أداء كروي متكافئ قدمه الفريقان

أبو عياش ورائد زهير ، وجهاد مناصرة ، نجو اللقاء



فوز وروود رمانة على براعم زلفة كرويا ١/١

جئنا من محمد صبيحات - جرت يوم الجمعة الماضي مباراة ودية بكرة القدم على ملعب الطيبة بين فريقين وروود رمانة الرياضي وبراعم زلفة الرياضي حيث أسفر اللقاء عن فوز وروود ب (١) هدفا مقابل هدف واحد.

ويذكر ان وروود سيطروا سيطرة تامة في كلا الشوطين ولم تسجل الكرة الى ايدي حارس مرمى وروود اياها ابو حماد سوى مرة واحدة طوال المباراة. سجل الاهداف لصالح وروود : الكابتن يوسف ابو صويص ثلاثة اهداف سميح خليف ثلاث اهداف رائد صبيحات هدفين محمد ابو اسماعيل هدفين ومؤيد صانوري هدف واحد.

امتازت المباراة بالروح الرياضية العالية من الطرفين برز في اللعب لاعب وسط وروود صالح ابو الهيثم الذي نذر معظم الاهداف لصالح فريقه. حكم اللقاء : سمير ابو بطال.

صاعقتا القدم والطاولة لدارس القدس الخاصة

اصبح من المؤكد مشاركة سبع مدارس في الصوامع التنشيطية في لعبتي القدم والطاولة لدارس القدس الخاصة للمرحلة الإعدادية لتزج تشجيعهما من قبل نادي الموظفين بالقدس خلال الاسابيع القادمة هذا وسوف ترسل شروط المسابقة للمدارس المعنية في وقت لاحق.

صباحي مناصرة

جهد مناصرة

هدف بيرايوي من ضربة جزاء

بسبب الضغط المكثف الذي قام به الفريق الجيرايوي احتسب الحكم ضربة جزاء لصالح البيرة سجل على اثرها اللاعب عقب اقتناصه كرة ضعيفة انطلقت من خط الدفاع الجيرايوي.

بعد هذا الهدف ليكر ارتفع ايقاع اللعب ، وشدد الفريق العدي من هجماته على مرمى البيرة في محاولة لتعزيم هدفه بهدف ثان يؤمن له تفوقا خلال الشوط الاول.

ونظرا لكثافة الهجمات تجمع لاعبو البيرة في منطقة مرماهم بغيء حمايته من الهجمات العديدة الامر الذي ادى الى احتساب الحكم ضربة جزاء ضد البيرة بسبب لسة يد لاعب لاعبي الدفاع ، تصدى لها اللاعب العدي جهاد المناصرة الذي سجل منها هدفا ثانيا للفريق العدي.

البيرة تضغط للتحادل

الفريق الجيرايوي بذل مجهودا سخيا خلال اللقاء وقدم لاعبوهم أداء جيدا ، حيث تمكنوا من نقل اللعب الى منتصف الملعب المعيد في النفاقت الاخيرة من الشوط الاول ولولا بقلقة

القدس - جرت على ملعب الشيخ جراح يوم السبت الماضي مباراة ودية بكرة القدم بين فريقين نقابة ابيو ديس وشباب العيسوية انتهت بفوز النقابة بهدفين مقابل هدف.

حكم اللقاء : امجد جلال وساعده عبد ربيع وابراهيم ناصر برز من النفاقة نعمان ابو ارميلة وسليم ابو هلال.

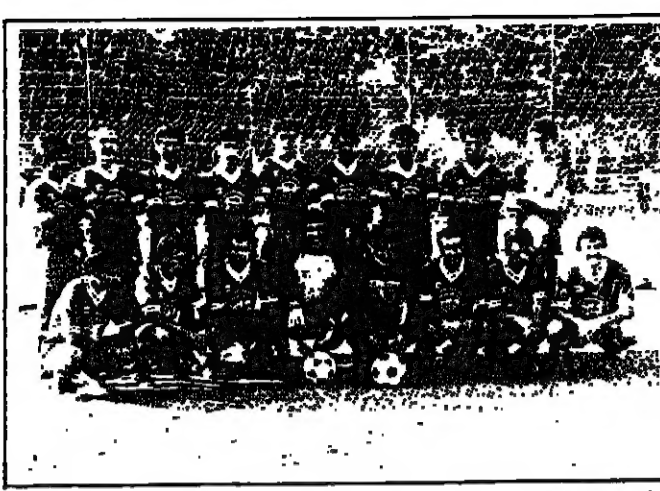
وبرز من العيسوية خضر عبيد وعبد الرؤوف

احرز اهداف النقابة / عزيز ربيع ونعمان ابو ارميلة

احرز هدف العيسوية / جمال عطا



فريق البيرة



فريق واد

فوز الموظفين على بيت المقدس كرويا ٤/٥

كرة قدم : انتهى اللقاء الذي جمع بين فريقين نادي الموظفين وفريق سرية بيت المقدس من فوز الموظفين بخمسة اهداف مقابل اربعة للسرية.

سجل الاهداف الموظفين : موسى علوي هدفان ، عزام عتوس هدفان ، وعدنان جابر هدف.

فاز ايضا فريق الموظفين بكرة الطاولة على فريق نادي شباب نابلس بخمسة نقاط مقابل ثلاثة وذلك في اللقاء الذي جمع بينهما يوم الجمعة الماضي على طاولة الشباب.

جرت تشكيل فريق اشبال في لعبة كرة القدم والفريق يجري تدريباته استعدادا لمخاض الفرق الشقيقة.

العدي من خلال نصب مصيدة التسلل التي وقع فيها الهجوم العدي حيث لم يتمكنوا من الاستمرار في تسجيل الاهداف.

فيما نشط لاعبو البيرة وسجلوا هدفين متتاليين خلال النفاقت العشرة الاخيرة ، اما الهدف الثاني سجله اياها ابو غوش ، الرصوبية بكرة قوية من مسافة ١٨ ياردة وسجل الهدف الثالث ياسر وضاح من ضربة مباشرة لفتنتها المباراة بفوز عدي بخمسة اهداف مقابل ثلاثة.

وفي نهاية المباراة تقدم راعي البطولة محمد مناصرة بتقديم الكأس والميداليات الذهبية للفريق الفائز والميداليات الفضية للفريق الضيف.

عزوين - محمود شبيطة - كان يوم الجمعة الماضي موعد بطولة كأس كرة الطاولة لانيمة ومراكز الضفة الغربية والتي نظمتها رابطة الاندية الرياضية على ملعب عزوين وقد اشتركت في هذه البطولة فرق نادي عزوين ، نادي تل ، مركز عسكري ، شباب اريحا ، هلال اريحا ، نادي العسوجا ، دير ديوان ، نادي سنجل ، الامعري ، العبيدية ، ونادي بختيار ، وقد بدأت المباريات الساعة التاسعة صباحا في جو جميل ووسط حضور جماهيري كبير جدا استمتع بقوة المباريات وقد ساعد في نجاح هذه البطولة التنظيم الذي قام به نادي عزوين اضافة الى التحكيم الحيادي والنجاح كما عقدت جلسة لرابطة الاندية الرياضية بعد انطلاق المباريات التي كانت تتابعها الفدية كما يلي :-

المباراة الاولى : هلال اريحا ، الامعري وقد أسفرت عن فوز الامعري بشوطين نظيفين.

المباراة الثانية : نادي تل - شباب اريحا وبعد مباراة قوية فاز نادي تل بشوطين مقابل شوط.

المباراة الثالثة : نادي عزوين - سنجل وفي هذه المباراة كاد فريق عزوين يخرج من البطولة لولا التشجيع الجماهيري المستمر حيث حول هزيمته في الشوط الاول الى فوز بنتيجة شوتين مقابل شوط.

المباراة الرابعة : دير ديوان - العبيدية فاز فيها دير ديوان بشوطين نظيفين

المباراة الخامسة : نادي تل - العوجا وقد أسفرت عن فوز تل بشوطين مقابل شوط.

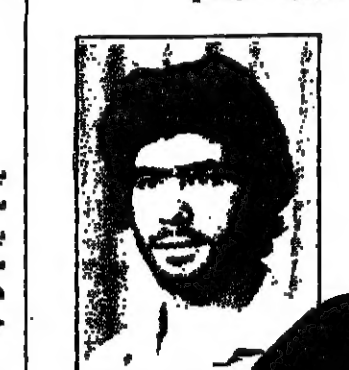
المباراة السادسة : عسكري - بختيار أسفرت عن فوز عسكري بشوطين مقابل شوط.

وبعد ذلك توقفت المباريات لاداء صلاة الجمعة وتناول طعام الغداء ثم استؤنفت المباريات وفي المباراة الثامنة تمكن نادي تل من الفوز على دير ديوان الاقوى المرشحين للفوز بالبطولة وبنتيجة شوتين نظيفين.

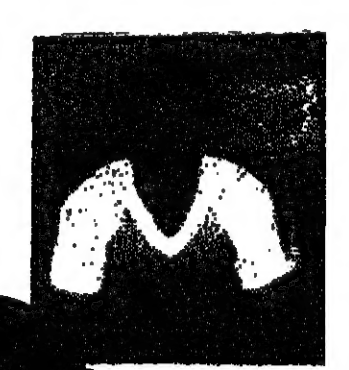
المباراة التاسعة : عزوين - الامعري ولم يجد فريق عزوين اي صعوبة في الفوز على الامعري بشوطين نظيفين.

ثم جاء موعد مباراة الكاس بين فريقين نادي عزوين ونادي تل حيث كانت اقوى المباريات شاهدا جمهور كبير جدا وظهر واضحا على لاعبي عزوين الشعب والارهاق بعد ان لعبوا ثلاثة مباريات متتالية واستطاعت تل احراز فوز صعب على نادي عزوين بنتيجة شوتين مقابل شوط وقد كان لاعبو الفريقين كلهم نجوما وازدادة اليوم ظهر لاعبو جديون امثال احمد عارف «العوجا» محيي الياسيني - شباب اريحا.

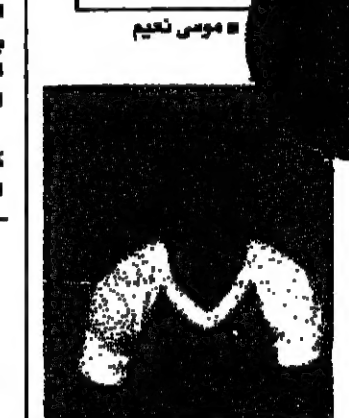
ايهاب اسعد الامعري - ايمن غازي «دير ديوان».



موسى نعيم



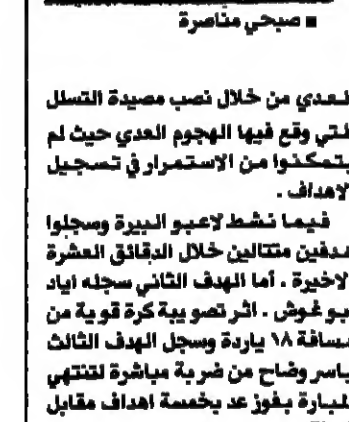
نائل زبون



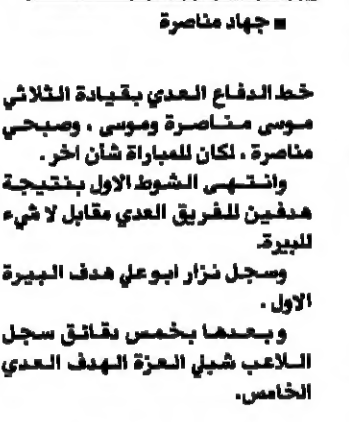
صباحي مناصرة



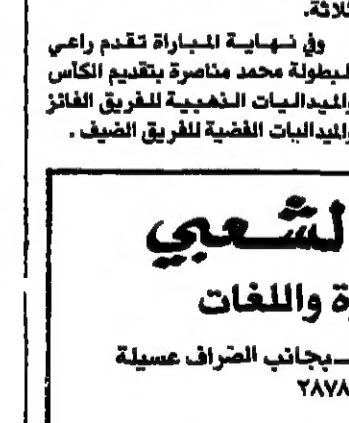
جهد مناصرة



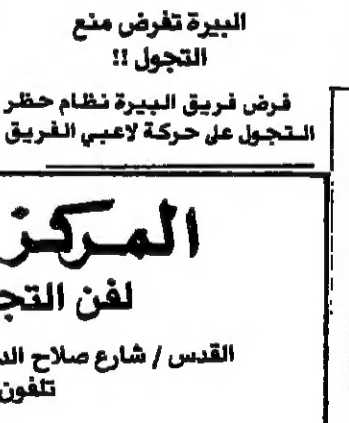
صباحي مناصرة



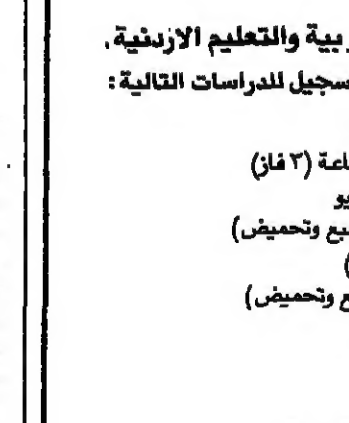
جهد مناصرة



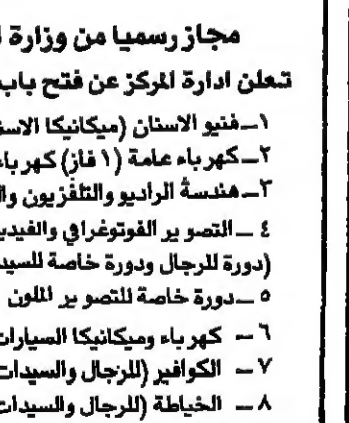
صباحي مناصرة



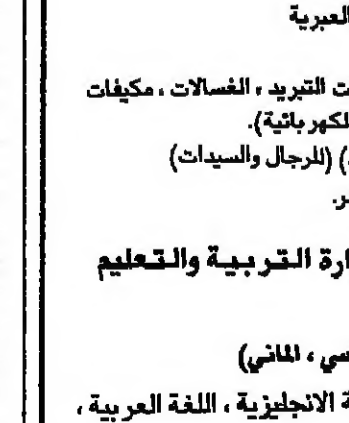
جهد مناصرة



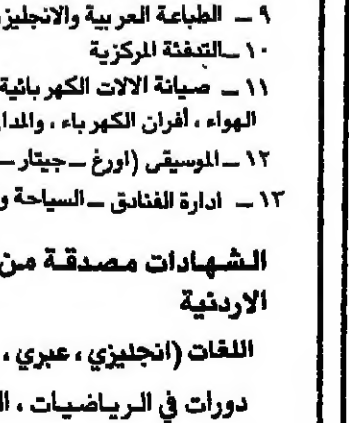
صباحي مناصرة



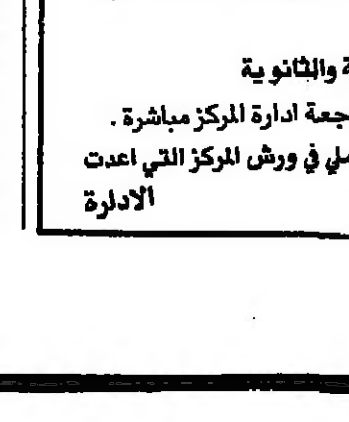
جهد مناصرة



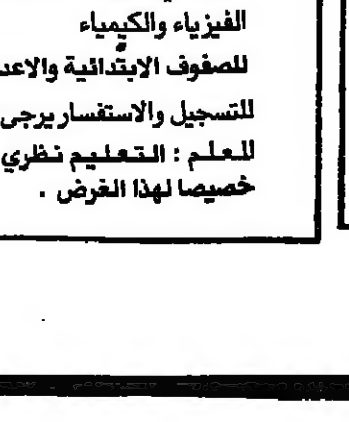
صباحي مناصرة



جهد مناصرة



صباحي مناصرة



جهد مناصرة



صباحي مناصرة



جهد مناصرة

القدس - من زياد عباس : تمكن فريق اتحاد عد الرياضي من التفر بكأس الواد الاخضر ، عقب تغلبه على فريق شباب البيرة بخمسة اهداف مقابل ثلاثة ، في اللقاء الذي جرى على ملعب الخضر يوم الاحد الماضي ، بحضور جمع غفير من عشاق كرة القدم في منطقة بيت لحم . حكم اللقاء : نبيل عودة للساحة وكل من احمد حسان ، وجمال الصغير للخطوط.



فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

المركز الشعبي
لفن التجارة واللغات

القدس / شارع صلاح الدين - بجانب الصراف عسيلة
تلفون ٢٨٧٨٤٥

مجاز رسميا من وزارة التربية والتعليم الازمنية.

تعلم ادارة المركز عن فتح باب التسجيل للدراسات التالية:

- ١- فنون الاسنان (ميكانكا الاسنان)
- ٢- كهرباء عامة (١ فاز) كهرباء صناعة (٣ فاز)
- ٣- هندسة الراديو والتلفزيون والفيديو
- ٤- التصوير الفوتوغرافي والفيديو (طبع وتحميض)
- ٥- دورة خاصة للتصوير باللون (طبع وتحميض)
- ٦- كهرباء وميكانيكا السيارات
- ٧- الكوافير (للرجال والسيدات)
- ٨- الخياطة (للرجال والسيدات)
- ٩- الطباعة العربية والانجليزية والعربية
- ١٠- التفتحة المركزية
- ١١- صيانة الآلات الكهربائية (آلات التبريد ، الغسالات ، مكيفات الهواء ، افران الكهرباء ، والدافء الكهربائي).
- ١٢- الموسيقى (اورج - جيتار - عود) (للرجال والسيدات)
- ١٣- ادارة الفنادق - السباحة والسفر.

الشهادات مصدقة من وزارة التربية والتعليم الازمنية

اللغات (انجليزي ، عربي ، فرنسي ، لاهني)

دورات في الرياضيات ، اللغة الانجليزية ، اللغة العربية ، الفيزياء والكيمياء

للمصوف الابتدائية والاعدادية والثانوية

للتسجيل والاستفسار يرجى مراجعة ادارة المركز مباشرة .

العلم : التعليم نظري وعملي في ورش المركز التي اعدت خصيصا لهذا الغرض .

الادارة

زهير يوسف سيد احمد
شارع الملك فيصل - عين سارة - رقم ١٠٨ ص ب . (١١٤) تلفون (٩٦٢٥٢٤) تليكس (٢٦٣٢٩)

الوكيل العام
للبطاريات الالمانية الشهيرة
ديتا

ماذا تعني ديتا DETA

دائما وابدا الاولى في الجودة والمتانة
ي - يكتل القوة والفعالية
ت - تنصهر على غيرها بصلاعتها ومحتوياتها
ا - الرافعة في الشهرة العالمية

انها ديتا الرابطة كفصول السنة الاربعة
احذروا التقليد
الوكلاء في الضفة والقطاع :

رام الله - الشركة الاملية - شارع البيرة - تلفون ٩٥١٣٧٢
القدس - دميري روق - شارع نابلس - تلفون ٢٨٤٤٨٤
القدس - محلات سيد احمد وزغير - المنطقة الصناعية - تلفون ٢٨٢١٥٣
بيت لحم - محلات الحوساني - الشارع الرئيسي - تلفون ٧٤١٤٠٨
غزة - ناهض عبد القادر - الشاعية - تلفون ٨٦٩٦٨٦
غزة - شركة خدمات السامر الميكانيكية - شارع عمر المختار - تلفون ٨٦٩٦٩٦
نابلس - محلات الشكعة - شارع فيصل - تلفون ٧٣٥٧٦
طولكرم - محمود حملا - قرب كراجات السيارات - تلفون ٩١٩
طولكرم - زاهي مودة - مدخل المدينة - تلفون
الخليل - عبد الحليم النشقة - باب الزاوية - تلفون ٩٦٢٧٢٩
الخليل - عبد الحلمان - شارع واد النقاغ - تلفون ٩٦٢٨١٠



فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

فريق البيرة

استراحة

محمود

الاسترخاء وسيلة ناجحة للتخلص من التوتر والقلق

■ التوتر والقلق مرض يعاني منه معظم الناس ، فعدم الاعتمنان لما هو موجود ، ومشاكل الحياة اليومية ونوع ومكان العمل والمواصلات والمستقبل المجهول وعوامل أخرى كثيرة ومتعددة تجعل من الحياة أمرا صعبا وتخلق عند الإنسان حالة نفسية غير مستقرة ... وفي محاولة للتخلص من أمراض التوتر والقلق لك هذه النصائح .



الاسترخاء أهم جدا ومفيد لراحة البيت

كيف تسترخي ؟

هذه الطريقة بسيطة من الممكن انائها في أي وقت أو مكان والمطلوب مقعد مريح بمسندين وبمسند خلفه وسادة صغيرة خلف مؤخرته .

■ حاول ألا تقاطعك أحد لمدة خمس دقائق .

■ اجلس بحيث يكون ظهرك معتدلا ومسندا وكذلك تكون فخذاك مرتاحتين تماما على المقعد ، ويداك مسترخيتين وقدماك على الأرض .

■ أغلق عينيك في هدوء .

■ يشر التنفس بالزفير أولا ثم واصل عملية التنفس بسهولة و بمرور . ثم ركز على تنفسك بحيث يكون بطيئا كما لو كان صدرك بالهواء يخرج هواء في بطنه تنفس مرة أخرى وأشر بالتنفس وهو يزول ... ثم تدريجيا عد إلى التنفس العادي .

■ ركز على كل جزء من أجزاء جسمك على مراحل .

■ أبدا بالقدم اليسرى بحيث تكون أصابع القدم مسترخية تماما وقدمك مرتاحة على الأرض ... وأقبل نفس الشيء مع قدمك اليمنى وأصابعها وكذلك الكعبين .

■ الآن ركز على ساقيك وفخذيك ، وأرخها تماما وأعطف كل فخذك لظهر المقعد .

■ مع عضلات بطنك تسترخي تماما ، وتتحرك بسلامة مع كل نفس تنفسه .

■ ركز على أصابع يديك اليسرى ، أرخها ودعها تنساب في هدوء إلى جانبك ؛

■ اجعل نفس الشيء بيدك اليمنى ... مع الاسترخاء والليونة تزحف إلى راحة اليسرى ثم اليمنى وأخيرا إلى كتفيك .

■ مع كل تنفس يسقطان إلى جانبك في هدوء وهما يسترخيان إلى آخر حد .

■ الآن مع عضلات رقبتيك تسترخي خاصة تلك التي تقع خلف الرقبة .

■ تكلم من أن اسنانك ليست ضاغطة على بعضها ، وأن فكك مسترخيان تماما .

■ صدغيك لينان لعدم وجود حاجة للتعبير .

■ شفطك تلمسان بعضهما بالأكاذ .

■ جبهتك مسترخية وتحتس بها أكثر اتساعا وأرفعا من ذي قبل .

■ والآن بدلا من التفكير في نفسك كإجزاء ركز على الإحساس العام ، كل جسمك مسترخ وهادئ ومرتاح ... كل العضلات مسترخية تماما وانت تحس بكاماله والهدوء والطاونة .

■ مع نفسك تهدأ منصتا إلى صوت تنفستك .

■ أحيانا بعد دقيقة تستجد أن نهدأ بمرحلة أخرى ، وهنا عد إلى مراحل الاسترخاء من أولها مرة أخرى ، أضجداي عضلة متوترة في جسمك ، أرخها . استمر ما بين خمس وعشر دقائق في أمان وهده .

■ كرر التجربة مرتين إلى ثلاث مرات يوميا .

■ الآن هذه بعض الملاحظات التي قد تفيدك في حالة تعرضك لحرق صعب أو لتوتر حاد ...

١ - خذ نفسا سهلا

٢ - خذ نفسا بطيئا وكاملا موسعا فحتي انك

٣ - أنزل تنفستك

٤ - أرسم تعبيرا هائلا مرحا على وجهك

٥ - حرر فكك ولسانك

٦ - أخفض من صوتك وتحدث في هدوء

٧ - استمر في التنفس في هدوء وبثبات أكبر

التأمل الإيحائي

التأمل الإيحائي نوع من الاسترخاء الذهني من السهل جدا انائه . وكل ما هو مطلوب منك أن تمنع هذا الفيز من تأججة والضوضاء من الفاذا إلى محك .

احلام اليقظة مهارة مفيدة جدا رغم أن الكثيرين يعارضون وبالتالي للمؤمنين والآباء .

لكنها في الحقيقة تمرين ذهني جيد .

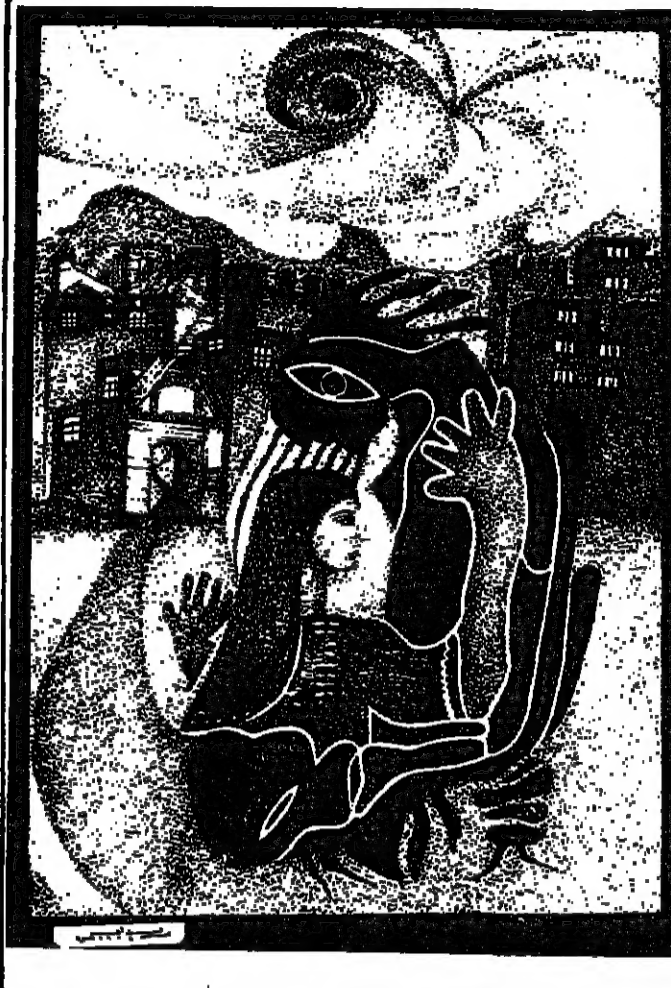
اختر مكانا هادئا لا يقاطعك فيه أحد .

تكرر موقفا أو مكانا يبعث على الراحة والهدوء والاطمئنان يكون مرتبطا في ذاكرتك بحدث سعيد ، لا يهم أن كان هذا الحدث بسيطا ، قصيرا ، أو حدث منذ زمن بعيد في الريق الهادئ مثلا .

تخيل نفسك داخل حديقة جميلة في يوم معتدل الحرارة ، تحس بدهد

روحانية وتعبير

بقلم تيسير كات



لوحة للفنان زيدان النعيمي

تشير فينا هذه اللوحة جوا أسطوريا خرافيا - وجوا مشعبا بالتوتر والقلق تاركة مسحة من الحزن فديحة هذه الأشكال التي تتناثر بشكل سحري وتتداخل تداخل عجيبي تلك الخطوط المتوترة من أعلى اللوحة هذه الكف الغريبة التكوين والتي تتردد في الجانب الآخر من اللوحة والعين الكبيرة وتردها من وجه المرأة كل هذا يغير جوا سحريا وفي من القلق والترقب . استطاع الفنان مع هذه العناصر وإبرازها من حلول تشكيلية جيدة وقدرة على بناء محكم من العمل أن ظل شيء بقوله هذا التأثير بالغ المصري من شكل المرأة .

أخبارنا



مسلسل آخر

يبدأ المخرج يحيى العلمي خلال أيام أخرج مسلسل عنوانه : « رأت الهجان » مأخوذ من ملفات المخابرات المصرية وقد رشح يحيى لبطولة المسلسل : نور الشريف ومحمود ياسين وحسين فهمي وفاروق الفيشاوي وصالح قابيل وسهير البابلي ، إلى جانب ٥٠ ممثلا وممثلة آخرين .

وكان يحيى العلمي قد أخرج قبل ذلك مسلسل «دموع في عينين » وقصة المأخوذ أيضا من ملفات المخابرات المصرية وقام ببطولته لهادل أم .

وقوم بتعديل السيناريو حاليا : إبراهيم الموجي ، وعلى سالم كما كان مخرج الفيلم حسن إبراهيم قد رشح عادل أمام لبطولته فاستدّر ، ثم محمود عبد العزيز الذي اعتذر أيضا وقبل أحمد زكي مع شرط تغيير السيناريو .

فانت حمامة في فيلم تلفزيوني .. تدخل سيدة الشاشة العربية فانت حمامة ستوديو التلفزيون لكي تمثل دور البطولة في فيلم تلفزيوني ، عنوانه «هل يرفي جميع الأطراف » عن قصة ل : أحسان كمال ، أعدت لها نادية رشاد السيناريو والحوار وتخرجها : علوية زكي .

وتتناول قصة الفيلم مشكلة الاسكان في مصر وهذا أول فيلم تلفزيوني تقوم فانت ببطولته .

ستقوم الفنانة الصاعدة صابرين للرشحة الآن لكي تكون نجمة ٨٧ بتمثيل دور البطولة في مسلسل عنوانه «فرششة» تقم خلاله ٢٥ استعراضا غنائيا راقصا .

وتصور أجزاء كبيرة من هذا المسلسل في «السيرك» وفي حديقة الحيوانات بالجيزة حيث تظهر صابرين في أقطاف الأسود والنمور وعدد آخر من الحيوانات المفترسة .

والعزير ان صابرين هي من عائلة الحلو ، أشهر عائلة تعمل في السيرك المصري .

سيناريو الفيلم يكتب من جديد

تعد حاليا كتابة سيناريو فيلم «البية البواب» من جديد كشرط من شروط بطله أحمد زكي لتمثيله .

ولذلك فقد بات من شبه المقرر بعد تصوير بعض لقطات الفيلم أن يتأخر استكماله أسبوعين مقبلين على أقل تقدير وكان يوسف جوهو هو الذي كتب سيناريو الفيلم في البداية

آخر فيلم بدأ تصويره في آخر اسبوع من عام ١٩٨٦ واستكمل في عام ٨٧ هو فيلم «القضية» الذي يخرج عائل الأعمار ويقوم ببطولته محمود ياسين مع بوسي ، وأحمد عبد العزيز .

ويذكر بالنسبة إلى فيلم محمود ياسين «الجلسة سرية» فاز بالدرجة الأولى ، في استفتاء نظمته إذاعة الشرق الأوسط في القاهرة بالنسبة للأفلام التي عرضت عام ٨٦ .

وقوم بتعديل السيناريو حاليا : إبراهيم الموجي ، وعلى سالم كما كان مخرج الفيلم حسن إبراهيم قد رشح عادل أمام لبطولته فاستدّر ، ثم محمود عبد العزيز الذي اعتذر أيضا وقبل أحمد زكي مع شرط تغيير السيناريو .

فانت حمامة في فيلم تلفزيوني .. تدخل سيدة الشاشة العربية فانت حمامة ستوديو التلفزيون لكي تمثل دور البطولة في فيلم تلفزيوني ، عنوانه «هل يرفي جميع الأطراف » عن قصة ل : أحسان كمال ، أعدت لها نادية رشاد السيناريو والحوار وتخرجها : علوية زكي .

وتتناول قصة الفيلم مشكلة الاسكان في مصر وهذا أول فيلم تلفزيوني تقوم فانت ببطولته .

ستقوم الفنانة الصاعدة صابرين للرشحة الآن لكي تكون نجمة ٨٧ بتمثيل دور البطولة في مسلسل عنوانه «فرششة» تقم خلاله ٢٥ استعراضا غنائيا راقصا .

وتصور أجزاء كبيرة من هذا المسلسل في «السيرك» وفي حديقة الحيوانات بالجيزة حيث تظهر صابرين في أقطاف الأسود والنمور وعدد آخر من الحيوانات المفترسة .

والعزير ان صابرين هي من عائلة الحلو ، أشهر عائلة تعمل في السيرك المصري .

وتتناول قصة الفيلم مشكلة الاسكان في مصر وهذا أول فيلم تلفزيوني تقوم فانت ببطولته .

ستقوم الفنانة الصاعدة صابرين للرشحة الآن لكي تكون نجمة ٨٧ بتمثيل دور البطولة في مسلسل عنوانه «فرششة» تقم خلاله ٢٥ استعراضا غنائيا راقصا .

وتصور أجزاء كبيرة من هذا المسلسل في «السيرك» وفي حديقة الحيوانات بالجيزة حيث تظهر صابرين في أقطاف الأسود والنمور وعدد آخر من الحيوانات المفترسة .

والعزير ان صابرين هي من عائلة الحلو ، أشهر عائلة تعمل في السيرك المصري .

وتتناول قصة الفيلم مشكلة الاسكان في مصر وهذا أول فيلم تلفزيوني تقوم فانت ببطولته .

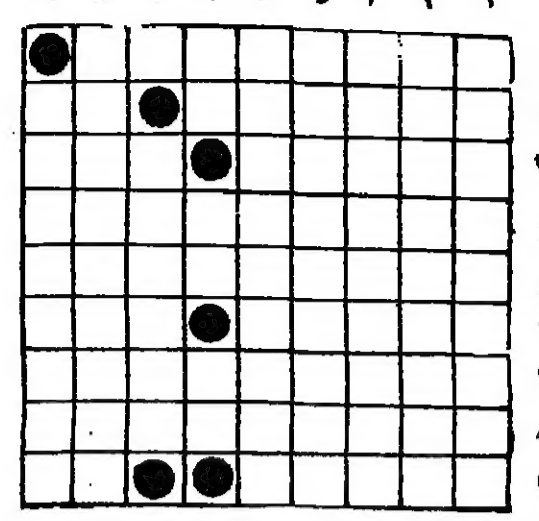
ستقوم الفنانة الصاعدة صابرين للرشحة الآن لكي تكون نجمة ٨٧ بتمثيل دور البطولة في مسلسل عنوانه «فرششة» تقم خلاله ٢٥ استعراضا غنائيا راقصا .

وتصور أجزاء كبيرة من هذا المسلسل في «السيرك» وفي حديقة الحيوانات بالجيزة حيث تظهر صابرين في أقطاف الأسود والنمور وعدد آخر من الحيوانات المفترسة .

والعزير ان صابرين هي من عائلة الحلو ، أشهر عائلة تعمل في السيرك المصري .

كلمات متقاطعة

اعداد : نزار الجبشة / دير القيصون



أفقي :
١ - صحفي فلسطيني مبدع (٢) اسم قائد المعارك في مدفوشة -
٢ - ارتعش بالعاصية (٣) عروسة نيلس - ارتدي للباس (٤) قرية فلسطينية في قضاء طولكرم (٥) صاحب كتاب الجمهورية - أحد (الوالدين) (٦) قرية قضاء الخليل - الاسم الثاني لأحد الفلاسفة (٧) اسم نبي - من ميزات الأنبياء (٨) اسم شهيدة فلسطينية - الاسم الأول لشاعرة من فلسطين - هرم مبعثرة (٩) رئيس مجلس اتحاد طلبة النجاة - قف

عمودي :
١ - ثلاثة أحرف متشابهة - حرف - اسم مذكر - حرف (٢) أحد أنواع الأقاليم معكوسة - من الحيوانات الكبيرة معكوسة - حرف - يحدث في المنام (٣) حرفان مختلفان - اسم صغير القطط - حرف - حامد مبعثرة (٤) أحد الأقرباء معكوسة - ثلاثة أحرف متشابهة - حرف - اللغني (٥) خاصته معكوسة - لطم مبعثرة - حرف - استقرار أو هدوء (٦) عملة بابلية معكوسة - نصف عواد - خاصتي (٧) حرف - سارق - فسفسد (٨) فروا - حب - حرف - استخدام السنج أثناء العمل - عكس حلو - يظهر في الشتاء .

حل المربع السابق :

أفقي :
١ - عاطف الطيب (٢) وفا (معكوسة) - لبنان (٣) درب - ي - عد (معكوسة) (٤) أمل (معكوسة) - ست (٥) سواح - حب (معكوسة) (٦) نفا (معكوسة) ري (٨) ناهد سمير (٩) حسين السيد

عمودي :
١ - عادل (عادل أمام) - حنا (معكوسة) (٢) مرفا (معكوسة) - فاس (٣) طوباس - يهن (معكوسة) (٤) ف - و - دن - شاتيل (معكوسة) - داس (معكوسة) (٦) لب - حن - نمل - طن - بارس (٨) داس (معكوسة) - حريزي (عمر الحريزي) (٩) عاك (معكوسة) - د .

حظك

الحمل : ٢١ آذار - ٢٠ نيسان
كثرة الكلام لا تجدي نفعا إلا إذا اقتربت الأقوال بالأفعال . لا تتردد في تنفيذ مشروع من الممكن تنفيذه .
الثور : ٢١ نيسان - ٢٠ أيار
هدهوك يخفي وراءه حيا للمغامرة ، ترغب في السفر البعيد ولكنك لا تستطيع نتيجة الظروف المستعجلة .
الجوزاء : ٢١ أيار - ٢٠ حزيران
الارتباط باكثر من عاطفة ما هو أوجه مخفي للخداع . كن واقعيا في علاقاتك ولا تعيش في الأحلام .
السرطان : ٢٢ حزيران - ٢٢ تموز
الشكايات التي تعاني منها تستهني هذا الأسبوع ما فيه صالحك وصالح العائلة . استقرار طوي إلى الأبد على صعيد البيت .
الأسد : ٢٣ تموز - ٢٢ آب
أخبار سارة تبعد قلبك أخيرا وتجعلك تتفرغ بصفاء لمشروعك الجديد . مساعدة مالية من أحد أفراد العائلة .
العذراء : ٢٣ آب - ٢٢ أيلول
الضائقة المالية التي تعاني منها عابرة ولا يجب أن تجعلها تعكر حياتك وحياة المحيطين بك . الفراق قريب على صعيد العمل .
الميزان : ٢٣ أيلول - ٢٢ تشرين الأول
المكابر تتحقق أخيرا ولكن خفف من طموحاتك التي ليس لها حدود ولا تنفذ أحلامك على حساب الآخرين .
المعرب : ٢٢ تشرين الأول - ٢٢ تشرين الثاني
لديك ميل لتجعل من الحياة «بقية» فتعقد حياتك من أجل أمور لا تستحق ذلك . كن أكثر تقاضا .
القوس : ٢٢ تشرين الثاني - ٢٠ كانون الأول
أحد الاصدقاء يتعرض لضائقة مالية فحاول مساعدته قدر الامكان . مد يد العون للمحتاج فانت لن تخسر شيء .
الجدي : ٢٠ كانون الأول - ١٩ كانون الثاني
حذار من زلات اللسان فهي قد تؤدي إلى خسارتك اعز الاصدقاء .
الدلو : ٢٠ كانون الثاني - ١٨ شباط
كونك من برج متزوج يمنحك قدرة استثنائية على التخلص من كافة المشاكل التي تواجهها . مناه على الصعيد العاطفي .
الحوت : ١٨ شباط - ٢٠ آذار
لا تتردد في الاقدام بسبب مجز مالي يمكن تجاوزه . التصديق لوقت الضيق والبركة في الشراكة الامنية .

قسم المربع إلى ستة اقسام ، كل منها يحتوي على خمسة مربعات تكتب فيها ارقامها متساوية ، شرط ألا يتكرر العدد نفسه في كل قسم .

السباحة
السباحة الخفيفة خاصة إذا كانت في غير مجال التنافس وفي ماء دافئ تساعد جدا على الاسترخاء ، وإذا كنت تخاف من الماء فحاول أن ترخي عضلات القدمين والاطراف وتحكم في تنفسك ونع الماء بأخذ ثقل جسمك كله وكل هذه الطرق المختلفة من الاسترخاء من الممكن استخدامها في مواقف أخرى كثيرة مثل المقابلات الخاصة بالموظفات أو حينما تكون محتثا أو طالبا . أو كنت تلقى بكلمة أو بخطبة في مكان ما وبشكل عام في أي موقف قد يبعث على التوتر والقلق .

السباحة
السباحة الخفيفة خاصة إذا كانت في غير مجال التنافس وفي ماء دافئ تساعد جدا على الاسترخاء ، وإذا كنت تخاف من الماء فحاول أن ترخي عضلات القدمين والاطراف وتحكم في تنفسك ونع الماء بأخذ ثقل جسمك كله وكل هذه الطرق المختلفة من الاسترخاء من الممكن استخدامها في مواقف أخرى كثيرة مثل المقابلات الخاصة بالموظفات أو حينما تكون محتثا أو طالبا . أو كنت تلقى بكلمة أو بخطبة في مكان ما وبشكل عام في أي موقف قد يبعث على التوتر والقلق .

السباحة
السباحة الخفيفة خاصة إذا كانت في غير مجال التنافس وفي ماء دافئ تساعد جدا على الاسترخاء ، وإذا كنت تخاف من الماء فحاول أن ترخي عضلات القدمين والاطراف وتحكم في تنفسك ونع الماء بأخذ ثقل جسمك كله وكل هذه الطرق المختلفة من الاسترخاء من الممكن استخدامها في مواقف أخرى كثيرة مثل المقابلات الخاصة بالموظفات أو حينما تكون محتثا أو طالبا . أو كنت تلقى بكلمة أو بخطبة في مكان ما وبشكل عام في أي موقف قد يبعث على التوتر والقلق .

السباحة
السباحة الخفيفة خاصة إذا كانت في غير مجال التنافس وفي ماء دافئ تساعد جدا على الاسترخاء ، وإذا كنت تخاف من الماء فحاول أن ترخي عضلات القدمين والاطراف وتحكم في تنفسك ونع الماء بأخذ ثقل جسمك كله وكل هذه الطرق المختلفة من الاسترخاء من الممكن استخدامها في مواقف أخرى كثيرة مثل المقابلات الخاصة بالموظفات أو حينما تكون محتثا أو طالبا . أو كنت تلقى بكلمة أو بخطبة في مكان ما وبشكل عام في أي موقف قد يبعث على التوتر والقلق .

السباحة
السباحة الخفيفة خاصة إذا كانت في غير مجال التنافس وفي ماء دافئ تساعد جدا على الاسترخاء ، وإذا كنت تخاف من الماء فحاول أن ترخي عضلات القدمين والاطراف وتحكم في تنفسك ونع الماء بأخذ ثقل جسمك كله وكل هذه الطرق المختلفة من الاسترخاء من الممكن استخدامها في مواقف أخرى كثيرة مثل المقابلات الخاصة بالموظفات أو حينما تكون محتثا أو طالبا . أو كنت تلقى بكلمة أو بخطبة في مكان ما وبشكل عام في أي موقف قد يبعث على التوتر والقلق .

السباحة
السباحة الخفيفة خاصة إذا كانت في غير مجال التنافس وفي ماء دافئ تساعد جدا على الاسترخاء ، وإذا كنت تخاف من الماء فحاول أن ترخي عضلات القدمين والاطراف وتحكم في تنفسك ونع الماء بأخذ ثقل جسمك كله وكل هذه الطرق المختلفة من الاسترخاء من الممكن استخدامها في مواقف أخرى كثيرة مثل المقابلات الخاصة بالموظفات أو حينما تكون محتثا أو طالبا . أو كنت تلقى بكلمة أو بخطبة في مكان ما وبشكل عام في أي موقف قد يبعث على التوتر والقلق .

السباحة
السباحة الخفيفة خاصة إذا كانت في غير مجال التنافس وفي ماء دافئ تساعد جدا على الاسترخاء ، وإذا كنت تخاف من الماء فحاول أن ترخي عضلات القدمين والاطراف وتحكم في تنفسك ونع الماء بأخذ ثقل جسمك كله وكل هذه الطرق المختلفة من الاسترخاء من الممكن استخدامها في مواقف أخرى كثيرة مثل المقابلات الخاصة بالموظفات أو حينما تكون محتثا أو طالبا . أو كنت تلقى بكلمة أو بخطبة في مكان ما وبشكل عام في أي موقف قد يبعث على التوتر والقلق .

السباحة
السباحة الخفيفة خاصة إذا كانت في غير مجال التنافس وفي ماء دافئ تساعد جدا على الاسترخاء ، وإذا كنت تخاف من الماء فحاول أن ترخي عضلات القدمين والاطراف وتحكم في تنفسك ونع الماء بأخذ ثقل جسمك كله وكل هذه الطرق المختلفة من الاسترخاء من الممكن استخدامها في مواقف أخرى كثيرة مثل المقابلات الخاصة بالموظفات أو حينما تكون محتثا أو طالبا . أو كنت تلقى بكلمة أو بخطبة في مكان ما وبشكل عام في أي موقف قد يبعث على التوتر والقلق .

السباحة
السباحة الخفيفة خاصة إذا كانت في غير مجال التنافس وفي ماء دافئ تساعد جدا على الاسترخاء ، وإذا كنت تخاف من الماء فحاول أن ترخي عضلات القدمين والاطراف وتحكم في تنفسك ونع الماء بأخذ ثقل جسمك كله وكل هذه الطرق المختلفة من الاسترخاء من الممكن استخدامها في مواقف أخرى كثيرة مثل المقابلات الخاصة بالموظفات أو حينما تكون محتثا أو طالبا . أو كنت تلقى بكلمة أو بخطبة في مكان ما وبشكل عام في أي موقف قد يبعث على التوتر والقلق .

السباحة
السباحة الخفيفة خاصة إذا كانت في غير مجال التنافس وفي ماء دافئ تساعد جدا على الاسترخاء ، وإذا كنت تخاف من الماء فحاول أن ترخي عضلات القدمين والاطراف وتحكم في تنفسك ونع الماء بأخذ ثقل جسمك كله وكل هذه الطرق المختلفة من الاسترخاء من الممكن استخدامها في مواقف أخرى كثيرة مثل المقابلات الخاصة بالموظفات أو حينما تكون محتثا أو طالبا . أو كنت تلقى بكلمة أو بخطبة في مكان ما وبشكل عام في أي موقف قد يبعث على التوتر والقلق .

السباحة
السباحة الخفيفة خاصة إذا كانت في غير مجال التنافس وفي ماء دافئ تساعد جدا على الاسترخاء ، وإذا كنت تخاف من الماء فحاول أن ترخي عضلات القدمين والاطراف وتحكم في تنفسك ونع الماء بأخذ ثقل جسمك كله وكل هذه الطرق المختلفة من الاسترخاء من الممكن استخدامها في مواقف أخرى كثيرة مثل المقابلات الخاصة بالموظفات أو حينما تكون محتثا أو طالبا . أو كنت تلقى بكلمة أو بخطبة في مكان ما وبشكل عام في أي موقف قد يبعث على التوتر والقلق .

السباحة
السباحة الخفيفة خاصة إذا كانت في غير مجال التنافس وفي ماء دافئ تساعد جدا على الاسترخاء ، وإذا كنت تخاف من الماء فحاول أن ترخي عضلات القدمين والاطراف وتحكم في تنفسك ونع الماء بأخذ ثقل جسمك كله وكل هذه الطرق المختلفة من الاسترخاء من الممكن استخدامها في مواقف أخرى كثيرة مثل المقابلات الخاصة بالموظفات أو حينما تكون محتثا أو طالبا . أو كنت تلقى بكلمة أو بخطبة في مكان ما وبشكل عام في أي موقف قد يبعث على التوتر والقلق .

